



Tällä oppaalla pääset jo viidessä minuutissa käytännön hieronnan pariin ja opit miten annat ystävällesi tai kumppanillesi rentouttavan hieronnan ilman että kädet väsyvät.

PARIHIERONTA- OPAS

Rentouttavia hetkiä hieronnan parissa

Sisällysluettelo

1. Mikä on parihieronta
2. Yleistä tekniikoista ja hieronnasta
3. Anatomian perustietoa ja yleisimmät lihaskireydet
4. Eri otteet ja miten hieroa ilman että kädet väsyvät
5. Tekniikat:
 - Epäkäpusertelu ja venytys
 - Olkapäälihasten pusertelu
 - Ylimmän kylkiluun painelu ja kyynärvarren käyttö
 - Rintarangan pehmittäminen ja pitkien selkälihasten käsittely
 - Lapojenvälisten lihasten hierominen (maaten)
 - Alemman lapalihaksen (infraspinatus) painelu
 - "Niskarusetin" käsittely
6. Tekniikoiden yhdistäminen kokonaisuudeksi
7. Lopuksi

1. Mikä on parihieronta?

Iso osa ihmisistä pitää kosketuksesta ja hieronnasta. Usein kuitenkin hierontaa kotiooloissa jää muutaman minuutin mittaiseksi paineluksi peukaloilla ja joskus jopa epäkäslihasten rajuksi "murjomiseksi". Hieronnan kuuluu olla rentouttava ja miellyttävä kokemus sekä hierojalle että hierottavalle. Tämän oppaan tarkoituksena on hieman raottaa ovea hieronnan ihmeelliseen maailmaan ja näyttää miten pienellä vaivalla ja noin 15-20 minuuttia käyttämällä saat kaverille, sukulaiselle tai kumppanille hyvän olon aikaiseksi ja samalla itsellesi hyvän mielen hyvin tehdystä työstä.

2. Yleistä hieronnasta

Ammattihieroja käyttää monta eri työkalua antaakseen hierottavalle mahdollisimman hyvän kokemuksen ja lopputuloksen. Tärkein työkalu on kumminkin oma keho ja kädet. Taitava hieroja pystyy koti-oloissakin ilman välineitä antamaan tehokkaan ja rentouttavan hieronnan.

Tässä oppaassa esitetyt tekniikat ovat turvallisia ja eivät vaadi muuta kun hieman perustietoa anatomiasta sekä avointa mieltä. Koska tavoitteena on miellyttävä kokemus molemmille, niin ergonominen työskentelyasento on suotava. Käsien ei kuulu väsyä parissa minuutissa eikä selän olla jumissa hierontasession jälkeen.

Hieronta parantaa verenkiertoa, vähentää stressiä, edistää ihon kimmoisuutta sekä vapauttaa mielihyvää lisääviä hormoneja.

Hierojan muistilista:

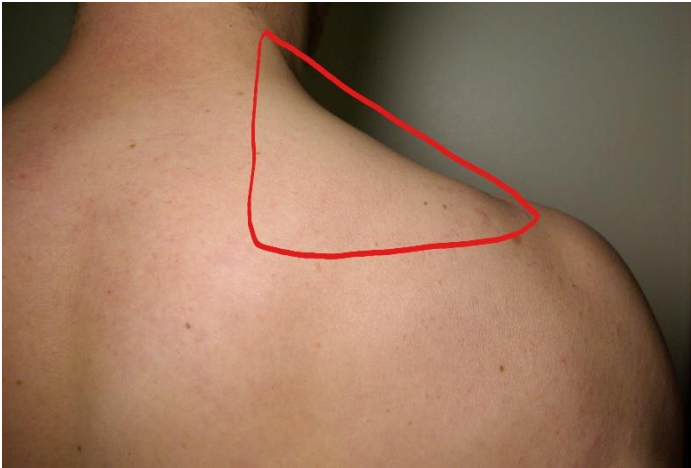
- Pukeudu rennosti, ei liian kireitä vaatteita
- Poista kaikki kellot, sormukset, rannekorut ym. mitkä voivat häiritä tekemistä
- Pese kädet ja kuivaa ne hyvin ennen hieronnan aloittamista
- Säädä valaistusta tarpeen mukaan, liian kirkas valo ei ole mukava hierottavalle
- Taustamusiikki voi olla kiva, neuvottele hierottavan kanssa tästä ennen hierontaa
- Jos tuntuu siltä että kädet tai selkä väsyvät, vaihda asentoa tai otetta
- Pyri käyttämään kehoasi mahdollisimman hyvin, vältä alaselkää ja käsiä rasittavia asentoja
- Muista vuorovaikutus, yritä huomioida miltä hierottavasta tuntuu

Hierottavan muistilista:

- Ota mahdollisimman rento asento ja pysy rentona koko hieronnan ajan
- Poista kaulakorut ym. mitkä voivat häiritä hierontaa
- Anna hierojan viedä ja kuuntele hänen kehotuksiaan
- Mikäli jokin asento tai hierojan tekemä tekniikka tuntuu epämiellyttävältä, sano siitä. Kommunikointi on tärkeää
- Hieronnan aikana on sallittu vaihtaa asentoa

3. Anatomian perustiedot sekä yleisimmät lihaskireydet

Monella ihmisellä on työ- ja stressiperäisiä lihaskireyksiä varsinkin niskan, hartioiden ja yläselän alueella. Tavanomaisimmat ongelmakohdat ovat **epäkkäät**, **lapojenväliset lihakset**, **pitkät selkälihakset**, **olkalihakset**, **alempi lapalihas** sekä **kallonpohjan lihakset**.



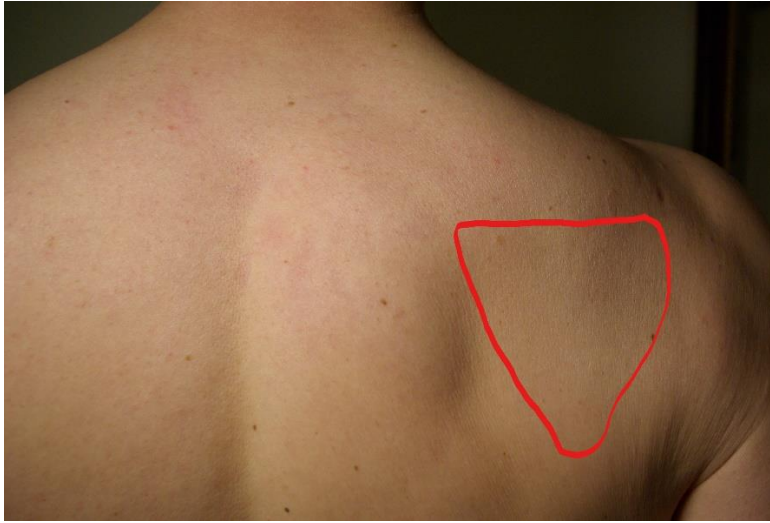
Epäkkäät sijaitsevat molemmilla sivuilla ja jatkuvat selän keskiosaan. Nämä ovat ne tyypilliset "jumilihakset" joita usein puristellaan kovaa peukaloilla. Tässä oppaassa käsitellään lähinnä epäkäslihaksen yläosaa.



Lapojen välissä sijaitsee muutamia lihaksia, jotka usein tuntuvat kireiltä. Näistä lihaksista varsinkin levator scapulae sekä rhomboideus minor ja major ovat kireät esimerkiksi päätetyöskentelystä johtuen ja kaipaavat usein huolenpitoa.

Pitkät selkälihakset kulkevat selkärangan molemmiin puolin ristiluusta (pakaroiden yläpuolella olevan luu) aina kallonpohjaan saakka ja rasittuvat usein liiallisesta istumisesta. Näitä lihaksia käytät kun taivutat kehoa taaksepäin.

Olkalihakset tuntuvat harvoin kireiltä, mutta ne tekevät päivän aikana paljon staattista työtä ja niiden hierominen tuntuu usein todella rentouttavalta.

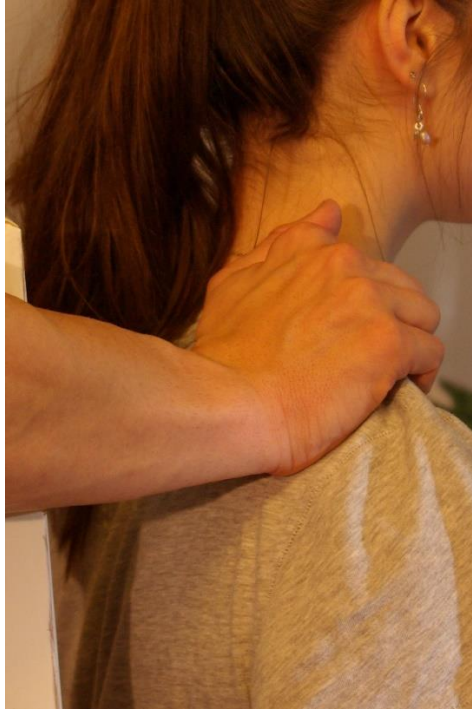


Infraspinatus eli **alempi lapalihas** sijaitsee lapaluun päällä. Tämä lihas on yllättävän usein mukana olkapään kiputiloissa ja sen rentouttaminen saattaa jopa lisätä olkapään liikkuvuutta.

Kallonpohjan lihakset keräävät kireyttä päivän mittaan ja niiden rentouttaminen auttaa usein orastavaan päänsärkyyn ja saa pään tuntumaan ihanan kevyeltä. Näitä ja ympäröiviä lihaksia kutsutaan myös ”niskarusetiksi”.

4. Eri hierontaotteet

Klassisessa hieronnassa ja urheiluhieronnassa käytetään monta eri hierontaotetta lihaksen rakenteen ja toivotun lopputuloksen mukaan. Tässä oppaassa käydään läpi niistä muutama ja neuvotaan myös miten voit käyttää näitä otteita ilman että kädet väsyvät.



Puserteluote sopii erinomaisesti esimerkiksi epäkkäiden ja olkalihasten hierontaan. Tartu lihakseen joko kämmenellä tai sormilla ja purista ja venytä lihasta kevyesti ja rytmikkäästi. **Pihtiote** on puserteluotteen muunnelma, jolloin ote lihaksesta on terävämpi, lihas jää peukalon ja etu- ja keskisormen väliin.



Puserteluotetta käyttäessä on hyvä muistaa käyttää malttia. Sormi- sekä kyynärvarren koukistajalihakset tekevät työtä tätä käyttäessä, joten kannattaa rentouttaa ote välillä ja ei pitää yllä jatkuvaa puristusta. Hierottavalle on mukavampaa mikäli ei käytä ylenpalttisesti voimaa ja painetta tätä otetta käyttäessä.



Hankausotetta käytetään yleensä kun hierotaan suhteellisen litteätä lihasta, kuten lavanvälisiä lihaksia tai pitkiä selkälihaksia. Hankausotetta käyttäessä saa aikaan rentouttavaa venytystä syvempiin kudoksiin. Tätä otetta käyttäessä on tärkeää tukea tekevää kättä toisella kädellä, jotta käsi ei väsy niin nopeasti ja paine on tasaisempi.



Painelu ei ole varsinaisesti hierontaote, vaikka hierojat usein sitä käyttävätkin työssään. Painelu voi tapahtua millä käden osalla tahansa, jopa kyynärvarrella ja kyynärpäällä. Peukalolla tai sormilla tehtäessä on erityisen tärkeää tukea tekeviä sormia. Jos tuki puuttuu, sormet/peukalot väsyvät todella nopeasti ja kipeytyvät ajan myötä.

Kyynärvarrella tehtäessä paine jakautuu tasaisemmin, mutta se toimii hyvin esimerkiksi kun haluaa lisätä ylimpien kylkiluiden liikkuvuutta.

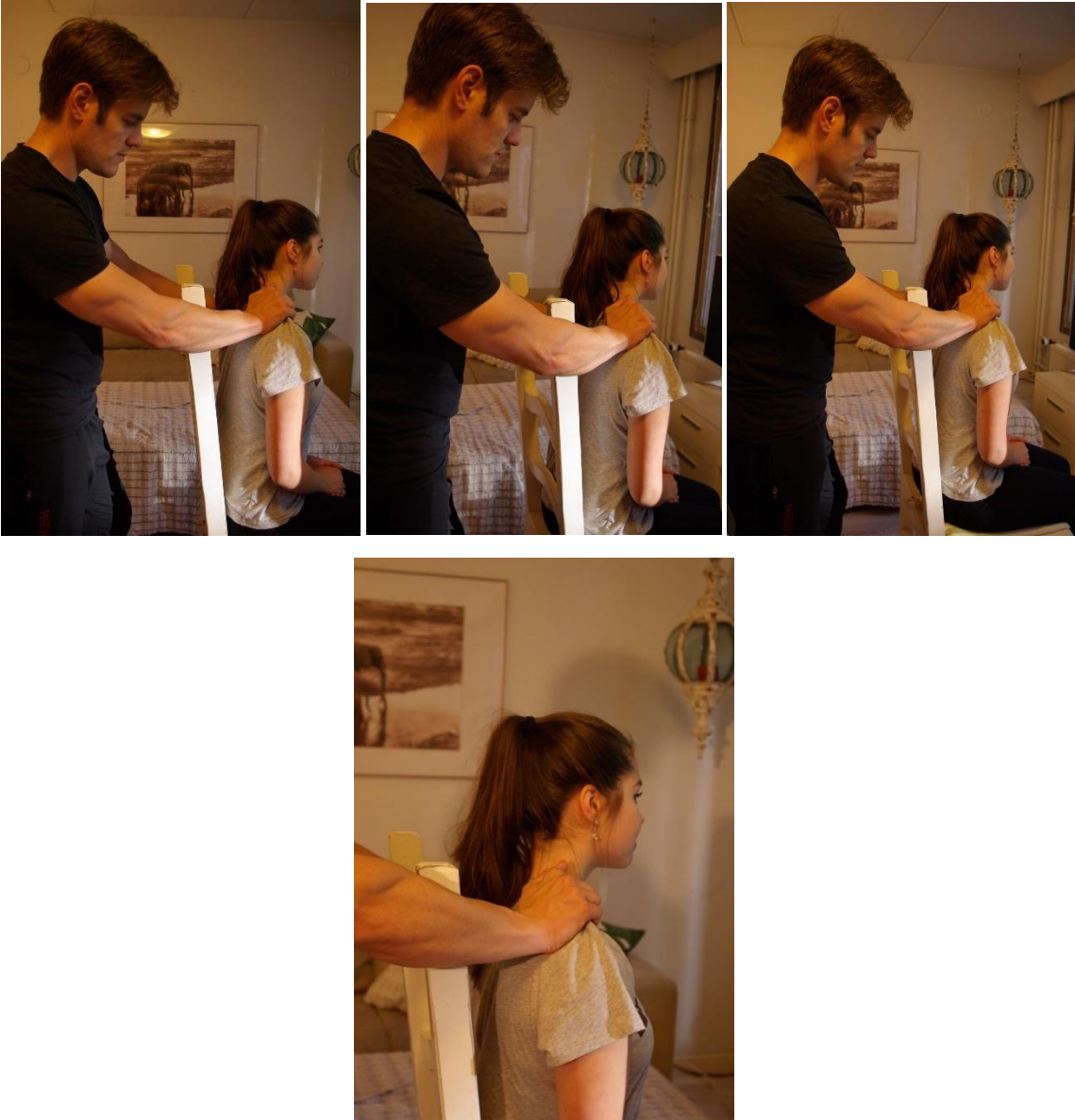
5. Tekniikat

Tekniikoita tehdessä on hyvä pitää mielessä että liian vähän voimaa on aina parempi kuin liian paljon voimaa. Hieronnan tarkoituksena on rentouttaa lihaksia ja saada hierottavalle hyvä olo. Tämä ei onnistu jos hän joutuu jännittämään kipua vastaan.

Pyri tekemään noin 2-5 minuuttia per tekniikka, muista vaihtaa tai muuttaa otetta jos kädet tai sormet väsyvät. Muista myös että käsittelet molempia kehon puolia, esim. ensin epäkäspuristelu, olkalihaksen puristelu ja ylimmän kylkiluun mobilisointi ensin istuen oikea, sitten vasen, ennen kuin siirryt makuulta tehtäviin tekniikkoihin.

Tekniikat istuen

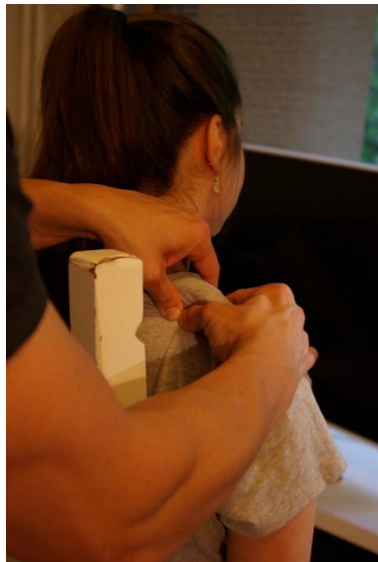
Epäkäspuristelu



Pyydä hierottavaa istumaan mahdollisimman mukavasti ja rennosti. Ota tukeva ote epäkkäästä koko kämmenellä ja pusertele hitaasti ja rytmikkäästi koko epäkäslihaksen yläosaa pitkin. Siirrä omaa kättäsi sen mukaan kun tuntuu luontevalta jotta pääset työskentelemään koko lihaksen pituudelta. Käsittele epäkästä noin 3-5 minuuttia.

Joillakin ihmisillä on niin kireät/ohuet/painautuneet epäkäslihakset että niistä voi olla vaikeaa saada kunnolla otetta kämmenellä. Silloin kannattaa käyttää **pihtiohtetta**.

Epäkäspuristelu – pihtiotte



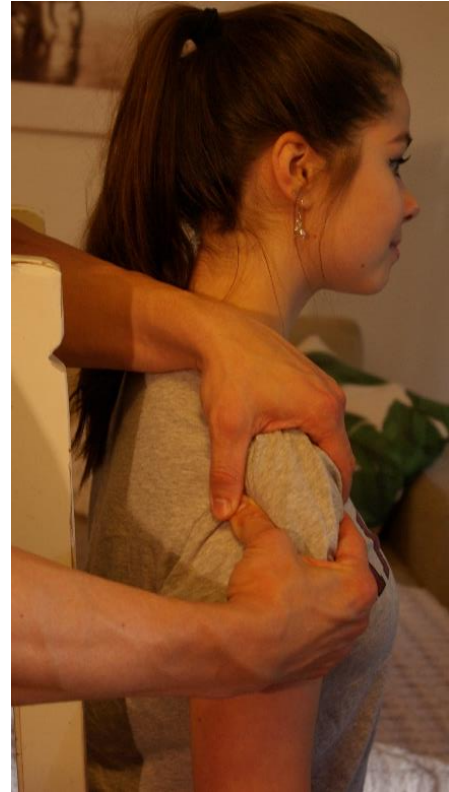
Tartu hierottavan epäkkäästä pihtiotteella. Älä purista liian luja! Voit joko käyttää molempia peukaloita rytmiseen puserteluun tai tukea työtä tekevää peukaloa toisella. Muista rauhallinen liike koko lihaksen pituudelta.

Olkapäpusertelu



Tartu hierottavan olkalihaksesta koko kämmenellä. Pusertele olkalihasta rytmikkäästi ja rauhallisesti eri kulmista, yritä saada miellyttävän tuntuinen venytys aikaiseksi.

Olkapäpusertelu – tuettu peukalo



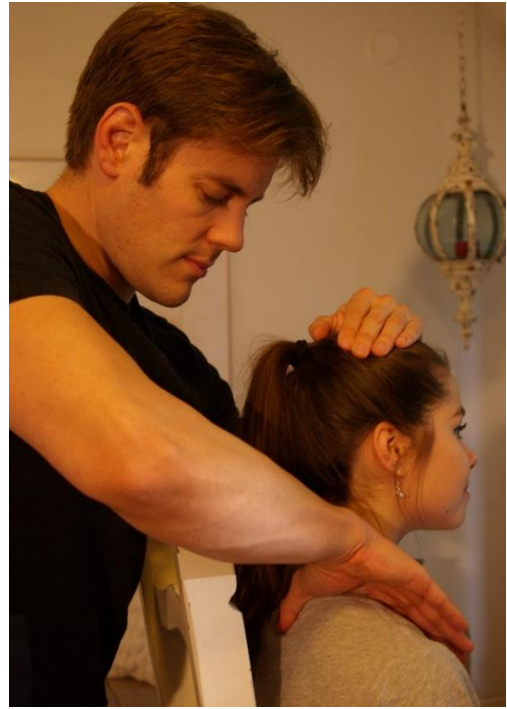
Tartu olkalihaksesta kiinni molemmin käsin kuvan osittamalla tavalla. Tue alempi peukalo toisella jotta se ei väsy liikaa. Pusertele lihasta kauttaaltaan hitaasti ja varmasti. Tee työtä rauhallisesti ja yritä olla käyttämättä liikaa voimaa.

Ylimmän kylkiluun mobilisointi – kyynärvarsi



Aseta kyynärvarren luinen alaosa ylemmän epäkäslihakseen kohdalle melko lähelle kaulaa. Nojaa eteenpäin ja paina samalla kyynärpäätä alas melko voimakkaasti. Pyri pitämään painetta joko yhtäjaksoisesti noin 10-15 sekuntia tai tee pientä ”pumppaavaa” liikettä alaspäin. Tue toisella kädellä hierottavan päätä.

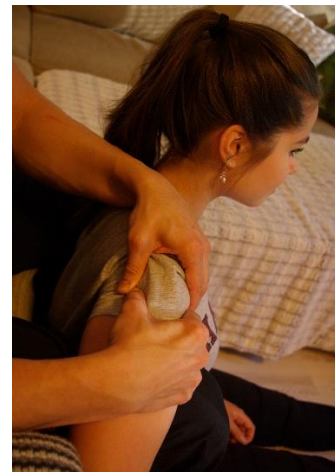
Ylimmän kylkiluun mobilisointi – etusormi/peukaloväli



Aseta peukalon ja etusormen välinen alue ylemmän epäkäslihaksen , melko lähellä kaulaa. Paina suoraan alaspäin samalla kun nojaat hieman eteenpäin. Paina joko yhtäjaksoisesti noin 10-15 sekuntia tai tee, rytmistä, pumppavaa liikettä alaspäin. Tue toisella kädellä hierottavan päätä.



Vaihtoehtoinen tapa – lattialla istuen



Kaikki ylläolevat tekniikat voi myös tehdä lattialla/sohvalla istuen. Tärkeätä on että hierottava istuu alempana kuin hieroja, jotta työergonomia säilyy hyvänä. Hierottavalla voi olla käsivarsi hierojan etureiden/polven päällä mikäli tämä tuntuu rennommalta.

Tekniikat maaten

Rintarangan ja pitkien selkälihasten käsittely



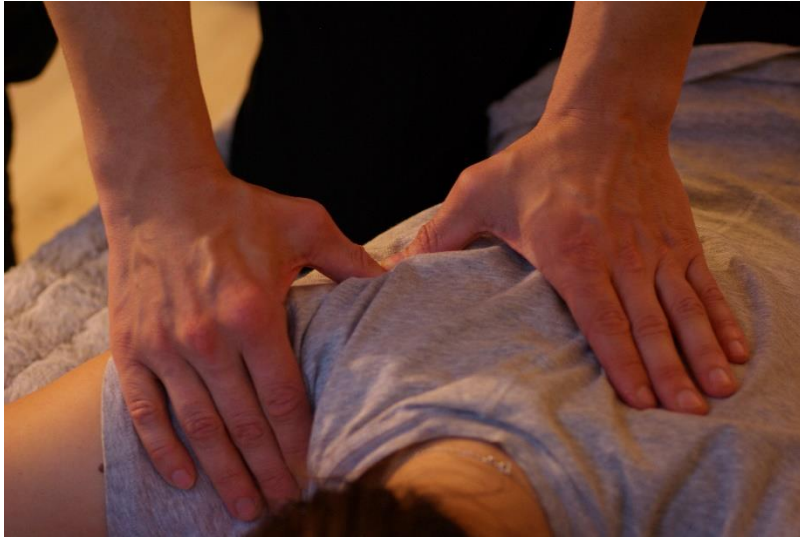
Hierottava asettuu makuulle joko sohvalle tai patjalle, hierottava seisoo tämän yläpuolella ja asettaa kädet kuvan osittamalla tavalla selkärangan sivuilla sijaitseville pitkille selkälihaksille. Tämän jälkeen hieroja, alemman käden kämmentyveä käyttäen, painaa selkälihaksia alas- ja ulospäin pientä pyöri-vää liikettä käyttäen. Kädet liikkuvat koko matkan selän yläosasta alaselkään asti. Hierojan tulee välttää liian kovaa painetta ja muistaa tukea alemmaa kättä ylemmällä.

Lapojen välisten lihasten hierominen



Hierojalla sama asento kuin edellisessä tekniikassa, hierottava makaa vatsallaan kasvot alaspäin. Aseta kädet kuvan osoittamalla tavalla ja tue tekevän käden sormia toisen käden sormilla. Mene hieman alaspäin epäkäslihakseen yläosasta kunnes löydät lapojen väliset lihakset (ovat monella ihmisellä melko kovat/kireät). Tee pientä, ympyränmuotoista liikettä ja ”hankaa” sormia lihasta vasten. Pysyttele lapojen välisellä alueella ja älä käytä liian kovaa painetta.

Alemman lapalihaksen (infraspinatus) triggerkäsittely



Aseta peukalot kuvan mukaisesti lapaluun luisen harjun alapuolelle lihaskudoksen eli alemman lapalihaksen päälle. Lihas tuntuu yleensä melko selkeästi. Ylempi peukalo tukee alempaa jottei työtä tekevä peukalo rasitu liikaa. Paina peukaloilla alempaa lapalihasta noin 10-15 sekuntia napakasti muttei liian kovaa. Kun olet yhden kohdan käsitellyt niin siirry lihaksessa seuraavaan kohtaan.

Hierojan ei kuulu painaa ”pohjaan asti” vaan pysytellä lihaskudoksessa. Hierottavalta saattaa tuntua siltä, että sormenpäissä tai olkapään sisällä kihelmöi, se on ihan normaalia. Kovaa, terävää kipua sen sijaan tulisi välttää.

Niskarusetin käsittely



Hierottava menee selinmakuulle kuvan osoittamalla tavalla. Polvet voivat olla koukussa/tuettuna tai jalat voivat olla suorassa. Hieroja laittaa kädet vierekkäin, sormet hieman koukussa kuvan osoittamalla tavalla, ja asettaa sormenpäät kallonpohjan lihaksia vasten. Kallonpohjan lihakset tuntuvat selvästi ihan niskan yläosassa, hieman takaraivoluun alapuolella.

Hierottava ottaa mahdollisimman rennon asennon samalla kuin hieroja kannattelee hänen päätänsä sormenpäiden varassa. Aluksi sormet saattavat väsyä melko nopeasti mutta kunhan tekemiseen tottuu niin voi pyrkiä pitämään sormia kallonpohjan lihaksissa noin 2-3 minuuttia.

6. Tekniikoiden yhdistäminen kokonaisuudeksi

Ylläolevat tekniikat kannattaa käydä muutaman kerran läpi kuvatussa järjestyksessä, jotta sekä hieroja että hierottava saa hieman tuntumaa ja oppivat miltä tuntuu sekä hieroa että olla hierottavana. Kun tuntuu siltä että tekniikat ovat hallussa, niin mikään ei estä muuttamasta niiden järjestystä tai kokeilemasta jotain uutta. Kaikki kehon lihakset tarvitsevat hierontaa! Suosittelen kokeilemaan eri hierontaotteita esimerkiksi pohkeisiin, takareisiin ja käsivarsiin. Tärkeintä on että hieronta pysyy miellyttävänä molemmille.

Tekemällä oppi 😊

7. Lopuksi

Kiitos että tutustuit hierontaoppaaseen ja toivottavasti nämä neuvot ja tekniikat olivat avuksi. Mikäli kiinnostus hierontaa kohtaan heräsi, niin järjestän myös parihierontakursseja, jossa käydään läpi tämän oppaan tekniikoita ja tutustutaan paremmin siihen miten parihieronnasta saa kaiken hivin ja hyödyn irti. Kurssin kesto on noin kolme tuntia ja ne pidetään Helsingissä MAFY-valmennuksen tiloissa. osoitteessa Porkkalan-
katu 7.

Lisäinfoa saa laittamalla sähköpostia flexiamassage@gmail.com tai antti.suominen@mafyvalmennus.fi

Nähdään kurssilla!

Terveisin,

Mathias Lundqvist

www.flexia.fi